

# Obsah

Úvod .....	8
------------	---

## 1. ZAHÁJENÍ

Jak to doopravdy bylo .....	10
-----------------------------	----

### Přespršití středu je taky ještě den

Užitečné informace o prokrastinaci .....	11
--	----

### Vnější nátlak a odpor

Přílišné nároky okolí .....	21
-----------------------------	----

### Triumf nevůle

O postoji a svědomí .....	30
---------------------------	----

## 2. PRÁCE

### Zwingli v nás

O pracovní morálce .....	38
--------------------------	----

### Šťastni bez píce

Chvála nedisciplinovanosti .....	43
----------------------------------	----

### Práce a neráce

Dva typy práce .....	46
----------------------	----

### Zásadně později

Profesionální prokrastinace .....	51
-----------------------------------	----

### Chytat lelky

Pravda o plýtvání časem .....	59
-------------------------------	----

### Dnes tedy ne

Správný okamžik .....	62
-----------------------	----

<b>Ležet a ležet nechat</b>	
O užitečnosti nicnedělání .....	68
<b>9 to 9:05</b>	
Pracovat méně znamená pracovat více .....	73
<b>Poloviční parou vpřed!</b>	
Energeticky úsporná práce .....	76
<b>Každý konec má své kouzlo</b>	
Rychle dospět k vítězství – vzdát se .....	81

### 3. VŠEDNÍ DEN

<b>Boj proti věcem</b>	
Problémy s domácností .....	86
<b>Krásný, štíhlý a fit za 30 tisíc dnů</b>	
Povyk okolo těla .....	94
<b>Poslední upomínka!</b>	
Jak zacházet s poštou, penězi a státem .....	102
<b>Pokrok díky lenosti</b>	
Technická řešení .....	110
<b>Někdo by konečně měl...</b>	
Požadavky na zlepšení světa .....	115

### 4. POMOC

<b>Musíme jen chtít</b>	
Motivace za hranicemi principu slasti .....	124
<b>Dej si 2!</b>	
Kontrola impulzů a její nepřítelé .....	128

<b>Vitamín R</b>	
Koks občana dodržujícího zákon.....	132
<b>Ted' už si sám nepomůžu</b>	
Outsourcing.....	136
<b>I.) Vymyslet nadpis (naléhavé!)</b>	
O prospěchu a nevyhodách seznamu úkolů (to-do-list) .....	145
<b>Odklad obráceně</b>	
Oživující síla deadline.....	152
<b>Jen čtvrt růčku</b>	
Všechno, co musíte vědět o organizaci času .....	160
<b>Komunikace nedostatečnosti</b>	
Výmluvy a omluvy.....	161

## 5. ZÁVĚR

<b>Medvěd na plese myslivců</b>	
Jak zacházet s LOBOs (návod pro lépe organizované) .....	170
<b>Blahoslavení meškající</b>	
Chvála LOBOs.....	175
<b>Riesenmaschine jako host</b>	
Budoucnost prokrastinace .....	179
<b>Glosář .....</b>	183
<b>Poděkování .....</b>	187